

400 m   Einschwimmen

4 x 50 m   TÜ F

**S: 1:10**

3 x 100 m   F, 25 m locker, 25 m schnell

**P: 0:30**

150 m   locker Flossen ein

2 x 25 m   Tauchen mit Flossen

2 x 50 m   25 m F, 25 m R

4 x 25 m   Puppenstaffel mit Flossen

1 x 50 m   Puppenstaffel mit Flossen

50 m   locker

4 x 50 m   Rettungsstaffel:

1. 50 m F Flossen

2. 25 m Tauchen mit Flossen, 25 m F Flossen, Puppe-  
aufnahme vom Beckenboden

3. 50 m Schleppen einer Puppe

4. 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

100 m   Brust

100 m   Ausschwimmen